

ورزش؛ کلید طلایی سلامت مردان

هفته ملی سلامت مردان ایران - اسفند ماه ۹۶
Iran Men's health week - 2018

بی تحرکی
مانند تماشای تلویزیون
و مطالعه و ...
در کمترین زمان

افزایش قدرت و استقامت عضلانی با تمرینات قدرتی مانند تمرین با وزنه
۳ تا ۶ روز در هفته

افزایش انعطاف پذیری با تمرینات کششی
۳ تا ۷ روز در هفته

فعالیت بدنی هوازی، ورزشی و تفریحی
مانند پیاده روی تند، دوچرخه سواری و ...
حداقل ۳۰ دقیقه روزانه با شدت متوسط - ۵ روز در هفته

اجتناب از زندگی بی تحرک و نشسته
فعالیت بدنی روز مره در هر زمان و هر مکان
(راه رفتن بیشتر - پله به جای آسانسور - فعالیت های خانگی روزمره)

هرم فعالیت بدنی برای برنامه هفتگی ورزشی

تهیه و تنظیم:

مسئول بهبود کیفیت مرکز آموزشی درمانی

مقدمه:

با توجه به اهمیت موضوع سلامت مردان از سال ۱۳۸۵ اولین هفته ی اسفند ماه هر سال بعنوان هفته سلامت مردان نامگذاری و مقرر گردید هر ساله در این روز با هدف حساس سازی جامعه، آموزش و فرهنگ سازی در حد امکان و مداخلات تشخیصی و درمانی صورت گیرد. که با توجه به اهمیت سلامت مردان و برای ایجاد فرصت کافی جهت انجام فعالیت ها، برنامه های مربوطه در هفته ای به نام **هفته ی ملی سلامت مردان ایرانی = سما** برگزار می گردد و برای هر یک از روزهای هفته ی سلامت مردان، یک عنوان و یک شعار خاص در نظر گرفته می شود. سلامت مردان موضوعی است که موجب استحکام و ارتقای سلامت نیروی کار جامعه می شود و توسعه کشور را در پی خواهد داشت و همچنین مردان نسبت به زنان در معرض فاکتور های خطر محیطی و شغلی بیشتری هستند و متأسفانه عادات غلطی مانند مراجعه به مراکز درمانی را به دلایل مختلف از جمله موانع فرهنگی تا بروز مراحل پیشرفته و خطرناک بیماری به تأخیر می اندازند. که این موجب مشکلات عدیده ای می شود.

بیماری ها و آسیب های تهدیدکننده ی سلامت مردان:

مردها ۵ برابر زنان در معرض آسیب های ناشی از حوادث هستند این در حالی است که در بحث سلامت، گروهی که توجه کمتری به آنها شده، مردان هستند. شاید این امر به دلیل بافت سنتی جامعه ایرانی و مسئولیت مرد ایرانی در قبال خانواده باشد که وی را بیش از دیگران در معرض آسیب ها قرار می دهد ضمن آنکه در مسیر گذر جامعه از سنت به مدرنیته نیز به نظر می رسد مردان بیش از زنان از عوارض آن آسیب می بینند. بیماری های کاری در مردان بیش از زنان میباشد، به طور مثال، آمار سقوط مردان از ساختمان ۳ برابر نسبت به زنان بیشتر است. همچنین مردان ایرانی به دلیل وظایفی که برعهده دارند بیشتر در معرض خطر ابتلا به بیماری های شغلی قرار میگیرند. سروصدا، ارتعاش، گرما، اشعه و نور، مواد شیمیایی، گردوغبار، مواد بیولوژیکی مانند (باکتری و ویروس) در کارهای آزمایشگاهی، استرس و متناسب نبودن شرایط محیط کار و نامناسب بودن وضعیت صندلی از جمله عوامل بیماری زا در محیط های کاری به شمار میرود و هم اکنون کمردرد و آسم شایعترین بیماری های جسمی ناشی از کار نزد مردان است.

و جدای از بیماری های کاری، حوادث عمدی از جمله نزاع ها و خشونت ها نیز در میان مردان بیشتر است و سلامت آنها را تهدید میکند. حوادث ناشی از نیروهای مکانیکی جاندار و بی جان و همچنین قتل و خشونت، بیماری های مزمن انسدادی ریه و بیماریهای قلبی و ریوی، خودکشی،

آسم، سوختگی، اسکیزوفرنی، ایدز و HIV مثبت در مردان بیشتر است با توجه به لیست بار بیماریها بسیاری از مشکلات سلامت به دلایل اقتصادی و اجتماعی قابل مداخله می باشند بطوریکه در برخی کشورها طراحی برای کاهش و یا حتی حذف آنها شروع شده است از آن جمله عللی مانند حوادث ترافیکی، اعتیاد، سقوط، کمردرد و آرتروز زانو است.

بیماری های رفتاری و جنسی نیز در مردان به مراتب بیش از زنان است. مردان به علت خصوصیات جنسیتی، رفتاری و شغلی بیش از زنان در معرض انواع بیماری های واگیر و غیر واگیر هستند. این بیماری ها را از سه منظر می توان بررسی کرد، سلامت رفتار مردان، سلامت جنسی که معمولاً مورد توجه قرار نمی گیرد و بیماری های مزمن مانند سرطان که به مراتب در مردان بیش تر دیده می شود.

ناتوانی جنسی نیز تقریباً در حدود ۳۰ درصد آقایان شایع است و بی توجهی به آن موجب سردی روابط خانوادگی، کشمکش در خانواده و طلاق می شود، در حالی که با مراجعه به پزشک در اکثر موارد با درمان های ساده و دارو قابل درمان است و در موارد خاص ممکن است نیازمند جراحی باشد.

افزایش سن ازدواج در جامعه نیز یکی دیگر از عوامل خطرزای بروز اختلالات روانی در مردان است که البته این موضوع در مورد زنان نیز صدق می کند. پس از بیماری های روانی، دیگر عواملی که سلامت مردان را تهدید میکند سوء مصرف مواد مخدر و محرک، الکل و مشکلات شغلی، بیکاری، پرکاری، شیفت های شبانه و کمبود خدمات روانپزشکی عنوان شده است. تنها در مورد مصرف سوء مواد مخدر، میزان آن در میان مردان ۱۰ برابر زنان ایرانی است. در موضوع سرطان ها در مقابل هر ۱۰۰ زن ۱۳۰ مرد مبتلا به سرطان می شوند که شایعترین آن سرطان های معده، ریه، خون و کبد و پروستات است.

"فرمان سلامتی در دستان خود شماست."

راهکارها:

تغذیه صحیح و فعالیت فیزیکی مناسب از موارد مهم در آموزش شیوه زندگی سالم است. داشتن فعالیت بدنی روزانه در حدود ۳۰ دقیقه توصیه می شود و ترجیحاً این فعالیت بدنی به صورت پیاده روی باشد، همچنین مصرف غذاهای سالم، کم نمک و کم چرب و استفاده از روغن مایع و استفاده بیشتر از میوه جات و سبزیجات و غلات و مصرف ماهی و اجتناب از غذاهای سرخ شده فست فودها و غذاهای آماده توصیه می شود. مردان بایستی وزن خود را در حد ایده آل نگه دارند اندازه دور شکم مردان باید کمتر از ۹۵ سانت باشد چرا که تجمع چربی در ناحیه شکم

نشان دهنده استعداد شخص، به بیماری دیابت و افزایش چربی خون و ابتلا به بیماری قلبی است متأسفانه در بسیاری از موارد مردان زمانی به پزشک مراجعه می کنند که فرصت درمان از دست رفته است و این وضعیت در روستاها و شهرستان ها بیشتر دیده می شود.

پیام های مفید:

- مصرف نوشابه و غذاهای آماده را به حداقل برسانید.
- سرطان ریه، پروستات و روده بزرگ، سلامت مردان را تهدید می کند.
- اگر می خواهید مبتلا به سرطان نشوید، سیگار نکشید.
- انتخاب انواع میوه، سبزیجات و غذاهای کم چرب در وعده های روزانه خود
- برنامه معاینات سالانه و ملاقات با پزشک را داشته باشید.
- از خشونت و نزاع بپرهیزید.
- مردان با کمر بزرگ در خطر افزایش دیابت، فشارخون بالا و دیگر مسائل مربوط به سلامت هستند.
- مردان به طور قابل توجهی نسبت به خطرات سرطان، افسردگی و ... بی اعتنا هستند.
- بیماریهای قلبی یکی از تهدیدات سلامت مردان است.
- وزن خود را در حد مطلوب نگه دارید. و فعالیت ورزشی منظم داشته باشید.
- در برابر سلامت خود مسئول باشید و با خود مراقبتی یک برنده باشید.
- از خود مراقبتی سلامت اعضای خانواده نیز حمایت کنید.

